

«Утверждаю»
И.о директора МОУ НШДС
с.п. Куба-Таба
_____ М.Ш.Кардова

**Примерное 10 дневное меню
для организации двухразового горячего питания
для детей с ОВЗ МОУ НШДС с.п.Куба-Таба
2023-2024 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная со сл.маслом	200	11.5	14.43	45	214	4 943 41
	Чай с сахаром	190	0.05	0.018	9.99	40	
	Хлеб с	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Маслом	10	0.08	7.2	0.13	66.1	
Итого за завтрак		450	10.08	19.97	71.82	508.95	
Обед	Борщ со сметаной	200	1.44	3.9	8.7	76.17	57 272 679 33 959
	Котлеты из говядины	90	10.6	15.04	11.3	223.48	
	Гречневый гарнир	150	4.43	4.45	20.01	137.72	
	Салат свекольный	60	0.84	3.6	4.94	55.56	
	Компот	180	3,52	3.72	25.49	145.2	
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Бананы	200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.77	33.15	110.4	901.33	
Итого за 1 день		1280	37.85	53.12	182.22	1410	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165 943
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		500	31.93	22.24	64.09	437.85	

Обед	Суп гороховый	200	3.19	2.8	14	124	44 26 71 648
	Творожно-макаронная запеканка	180	13.5	9.27	13.23	190.53	
	Салат витаминный	60	0.66	3.67	2.73	87.62	
	Кисель	200	-	-	28.8	137	
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117,2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	

	яблоки	200	0.4	0.4	9.8	98.2	
Итого за обед		710	21.13	22.38	100.84	804.55	
Итого за 2 день		1210	53.06	44.62	164.93	1242.4	

Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Молочный суп с гречкой	250	27.32	18.28	19.8	340.7	160
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	41
		10	0.08	1.7	0.13	66.1	
Итого за завтрак		510	32	24	64.22	635.66	
Обед	Суп перловый	200	3.19	2.8	14	94.31	41
	Тефтели с соусом	90	7.5	9.21	9.5	202.53	286
	и макаронным гарниром	150	8.85	9.55	39.86	132.3	688
	Тушеные овощи	60	0.9	1.02	4.32	31	43
	Компот	180	0.13	0.13	21.42	87.84	639
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Конфеты	20	0.4	9.8	7.1	63	
Итого за обед		710	25.52	36.46	130.5	778	
Итого за 3 день		1220	57.52	60.46	194.72	1413.6	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая со сл. маслом	200	17.8	18.4	48.7	300.3	4
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		450	22.4	22.368	92.99	529.15	
Обед	Суп крестьянский	200	1.89	3.9	12.8	94.41	41
	Рыба запеченная	90	14.8	3.6	1.62	94.17	245
	Картошка по- деревенски	150	5.46	5.79	30.46	195.71	296
	Салат свекольный	60	0.81	0.25	10.6	46.6	38
	Кисель	180	3.52	3.72	225.49	145.2	959
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Печенье	50	1.50	21	3.2	141	
Итого за обед		780	32.53	42.21	318.5	885.29	
Итого за 4 день		1230	54.93	64.57	411.5	1414.4	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	

Итого за завтрак		450	10	12.76	71.69	437.85	
Обед	Суп гороховый	200	1.89	3.92	12.8	124	51
	Куриная грудка в сметанном соусе	90	14.22	14.78	15.14	250.8	307
	с пшеничным гарниром	150	4.54	4.57	35.31	160	688
	винегрет	60	0.84	3.6	4.94	55.56	33
	Компот	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Бананы	200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.35	28.09	145.65	968.76	
Итого за 5 день		1280	37.35	41.11	217.34	1406.6	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Молочный суп с вермишелью	200	28.3	19.44	23.62	387.02	160
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Маслом и сыром	10/20	0.08	57.2	0.13	66.1	41
			2.32	2.95	-	36.4	
Итого за завтрак		480	35.3	83.55	68.04	718.37	
Обед	Борщ со сметаной	200	1.44	3.9	8.7	76.17	57
	Овощное рагу с мясом	200	17.77	21.28	3.28	275.60	621
	Салат винегрет	60	6.84	9.19	39.23	55.56	71
	Кисель	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Конфеты	20	5.86	0.82	38.86	186.26	
	Итого за обед		710	36.46	39.14	153.17	875.99
Итого за 6 день		1190	71.76	122.69	221.21	1594.3	

Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша манная со сл.масл	200	34.34	26.94	26.12	214	4
	Чай	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с маслом и	50/10/	4.55	3.95	34.3	188.85	41
	сыром	20	0.08	57.2	0.13	66.1	
			2.32	2.95	-	36.4	
Итого за завтрак		480	41.34	91.05	70.54	545.8	
Обед	Суп перловый	200	5	5.4	16.1	95	41
	Творожно-макаронная запеканка	180	13.5	9.27	13.23	190.53	26
	Тушеные овощи	60	0.9	1.02	4.32	51	43
	Компот	180	3.52	3.72	25.49	145.2	959
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Печенье	20	1.5	2.36	15.0	69.0	
	Итого за		750	28.97	25.72	108.44	717.93

обед							
Итого за 7 день		1230	70.31	116.77	178.98	1263.7	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		450	10	12.68	71.69	437.85	
Обед	Суп гороховый	200	3.19	2.8	14.1	124	44
	Плов из мяса говядины	160	11.75	10.65	3.20	292.8	291
	Салат свекольный	60	0.84	3.6	4.94	55.56	33
	Кисель	200	0.13	0.13	21.42	87.84	639
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	98.2	
Итого за обед		770	22.67	24.13	89.76	825.6	
Итого за 8 день		1220	32.67	36.81	161.45	1263.4	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша манная со сл.масл	200	34.34	26.94	26.12	214	4
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
		10/20	0.08	57.2	0.13	66.1	41
			2.32	2.95	-	36.4	
Итого за завтрак		480	41.34	91.05	70.54	545.35	
Обед	Суп крестьянский	200	3.19	2.8	14	94.31	51
	Рыба запеченная	90	14.8	3.6	1.62	94.17	245
	Картофельное пюре	150	3.12	4.5	19	128.98	173
	Винегрет .	60	0.69	0.72	3.33	55.56	52
	Компот	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Бананы	200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.35	17.57	102.05	751.42	
Итого за 9 день		1310	68.69	108.62	172.59	1296.77	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша рисовая со сл.маслом	200	17.8	18.4	48.7	300.3	4
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	41
		10	0.08	57.2	0.13	66.1	
Итого за завтрак		460	39.02	88.1	70.55	595.25	
Обед	Суп перловый	200	5.49	2.84	17.46	95	41

	Национальное блюдо «Джэршлыбжьэ»	90	6.84	9.19	39.23	267.00	133
	пшениным гарниром	150	0.84	3.61	4.96	55.68	679
	Кисель	180	3.52	3.72	25.49	145.2	959
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Печенье	20	1.5	2.36	15	69	
Итого за обед		690	22.74	25.67	181.51	799.08	
Итого за 10 день		1150	61.76	113.77	322.56	1394.33	
Среднее знач. за период :		1232	54.59	76.2	222.75	2739.9	